



表紙の人
工藤阿須加さん



わたしが好きな
日本の味



11月号読みどころ

〈特集1〉

コロナの時代の 食農教育

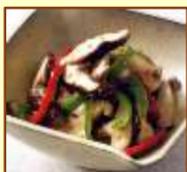
コロナ禍の中でも、さまざまな知恵と工夫で食農教育活動を継続している人たちがいます。事例を参考にしながら、新たな食農教育について考えましょう。(P11~25)

〈特集2〉

味も香りも抜群!



キノコを 食べ尽くす



食物繊維豊富で低カロリーなキノコをたっぷり使ったレシピで、免疫力アップ!

(P30~39)

〈特集3〉

ヘルシー バイクド・ドーナツ



野菜や豆腐を入れて、油で揚げずにシリコン型とオーブンで焼いた、ヘルシーなドーナツを紹介します。(P46~53)

やっぱり書かなきゃ! わたしノート

『家の光』エンディングノート

自分に“もしも”のことがあったとき、あるいはこれまでを振り返り新たなライフプランを立てるとき、「わたしノート」が役立ちます。書くことのメリットや書き方のコツを伝えます。



(P66~71)

▶マークは、読者限定 YouTube 動画が視聴できる企画です。
動画

・手芸・ 牛乳パックで作る エチケツ 袋入れ

たたんだポリ袋を収納して持ち運べます。
(P62~65)



● JA 関連記事 ●

SDGsを探しにいこう! vol.18

女子高校生の発想力でまちづくり
ジェンダー平等×まちづくり×SDGs
(P102~103)

JAビギナーズガイド 第7回

多くの事業が
JA女性組織から生まれた
関連動画を
YouTubeで公開中!
(P137~139)



読者投稿募集

- 美輪明宏の人生相談 (P27)
- 『家の光』読者体験手記 (P56)
- つながる ひろがる 絵手紙のわ (P81)
- 家の光読書エッセイ (P92)
- 「ハッピーアワー」企画 (P155)
- 家の光 読者文芸(詩・短歌・俳句・川柳) (P157)
- クロスワードパズル (P158)
- 『家の光』読者アンケート (P159)
- ガーデニングなんでも相談 (P203)

知っておきたい 「頭痛」の話

つらい頭痛を我慢していませんか? 日常のちょっとした工夫で、頭痛を予防し、痛みを和らげることができます。頭痛専門医がアドバイスします。



(P115~121)

(最終回)

日本一やさしいお金相談所

ペットの最新お金事情②

病気や見送りに かかるお金

(P124~126)

美輪明宏の 人生相談



ときにきびしく、ときにやさしく、あなたの沈んだ心に送る、愛のメッセージ。
(P26~27)

新型コロナウイルス感染症拡大を防ぐため、家で過ごす時間が長くなっています。こんな時こそ『家の光』『ちゃぐりん』の記事活用で、おうち時間を楽しく過ごしましょう!

↓掲載記事と関連した動画がいっぱい!



読者限定動画も配信!
誌面の二次元コードを読み取り、ぜひご覧ください!!

